

### УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ ГОПАК У СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ

*Величкович Микола, Кукурудзяк Ігор, Пітин Мар'ян*  
Львівський державний університет фізичної культури

#### Анотації:

У статті охарактеризовано український рукопаш гопак як вид національних единоборств. Встановлено, що активний розвиток цього виду пов'язаний із основоположними принципами, дотримання яких забезпечене діяльністю Федерації українського рукопашу гопак. Ідентифікація українського рукопашу гопак забезпечена основними особливостями техніко-тактичного арсеналу (базовими компонентами) та наявністю системоутворювального чинника рукопашу гопак як виду спорту, а саме змагань. Особливості проведення змагань з українського рукопашу гопак містяться у проведенні змагань з бойового танцю, технічних поєдинків, рукопаш (з довгою палицею; з короткою палицею; голіруч).

#### Ключові слова:

український рукопаш гопак, характеристика, національні единоборства.

The article describes Ukrainian Rukopash Hopak as one of the national martial arts. It was established that the active development of this kind of fight is associated with the fundamental principles, compliance with which is being ensured by Ukrainian Federation of Rukopash Hopak. Identification of the Ukrainian Rukopash Hopak is provided by the basic features of the technical and tactical arsenal (basic components), and the presence of the backbone factor of Rukopash Hopak as a sport, and specifically as a competition. The main features of the Ukrainian Rukopash Hopak competition are in the way the combat dance contest is held, technical fights, hand to hand combat (with a long stick, short stick, with his bare hands).

ukrainian rukopash hopak , characteristics, national martial arts.

В статті охарактеризован український рукопаша гопак как вид национальных единоборств. Установлено, что активное развитие этого вида единоборств связан с основополагающими принципами, соблюдение которых обеспечено деятельностью Федерации украинского рукопаша гопак. Идентификация украинского рукопаша гопак обеспечена основными особенностями технико-тактического арсенала (базовыми компонентами) и наличием системообразующего фактора рукопаша гопак как вида спорта, а именно соревнований. Особенности проведения соревнований по украинскому рукопашу гопак содержатся в проведении соревнований по боевому танцу, технических поединков, рукопаша (с длинной палкой, с короткой палкой; голыми руками).

украинский рукопашный гопак, характеристика, национальные единоборства.

---

**Постановка проблеми.** Україна впродовж останніх років перебуває в умовах боротьби за національну ідентифікацію та збереження цілісності та державотворчих тенденцій. Це суттєво підвищує вимогу до фахівців різних галузей діяльності людини стосовно підвищення рівні національно-патріотичного виховання та збереження генофонду [4, 11, 12]. На думку значної кількості фахівців надзвичайно ефективними у цьому напрямі є системи тіловиховання засновані на національних единоборствах. Їхні історичні передумови виокремлення та ґрунтовний позитивний вплив на морфофункціональні, психоемоційні та морально-вольові сторони підготовленості людини є беззаперечним [1, 3, 5, 6, 9].

---

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

**Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями, дослідженнями.** Дослідження виконане згідно тем «Основи теоретичної підготовки в спорті» (номер державної реєстрації 0113U000659) на 2013–2017 рр. та «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016–2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Набуття Україною незалежності суттєво активізувало національну свідомість діячів у різних галузях діяльності людини [2, 7, 10]. Водночас першочергові зміни відбулися в трактуванні історії нашої державності. Вони позначилися на пошуку культурологічних та національно ідентифікаційних фактів. Серед них важливе місце посідає доба козацтва, в період якої спостерігалось виникнення значної кількості національних одноборств, які сьогодні мають самостійний характер, здебільшого як окремі види спорту [2, 7]. Серед робіт фахівців різних років варто виокремити ті, які пов'язані власне з вивченням національних одноборств. Зокрема проведений пошук інформації вказав на вивчення питань розвитку хортингу, бойового гопака та інших видів національних одноборств [1, 3, 7, 9, 10].

**Мета статті:** охарактеризувати український рукопаш гопак як вид національних одноборств

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналізування документальних матеріалів, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Україна мало коли перебувала у стані оптимального (нормального) національно-культурного розвитку. Епохальним чинником, що істотно змінював світоглядні основи національної культури, у тому числі і фізичної, треба вважати наявність або відсутність етнічної самоорганізації у формі держави. Перебираючи всі ознаки професійної, система військово-фізичної підготовки ґрунтується на засадах народної фізичної культури, засвоюючи все те краще, що виробив український народ у сфері військово-фізичної підготовки [3, 12].

Чергового піднесення бойова культура досягла у часи Запорізької Січі. Особливо великого значення набула фізична культура для цілеспрямованого вишколу воїнів народного ополчення. Зберігаючи у змістовому та світоглядному компонентах традиційні тенденції культури, у період Київської Русі значними темпами починають удосконалюватися організаційні форми виховання і підготовки молоді [3, 10].

В умовах постійного протистояння з войовничими сусідами за сотні років в Україні сформувалася система військово-фізичного вишколу. Від періоду військової демократії, Київської Русі до епохи козацтва визначальною напрямною всього виховання було підготування молоді до військової справи та оборони власної сім'ї, народу, землі. Складовими військово-фізичного вишколу були стрільба з лука, фехтування, їзда верхи, метання, плавання тощо [4].

Дослідники спираючись на свідчення очевидців, аналіз тогочасної зброї, етнографічний матеріал, із цілісного вишколу воїна (дружинника, козака) виокремлюють такі складові: фехтування (мечем, шаблею, списом); боротьба (на поясах, навхрест); навулачки (бій лише руками, своєрідний аналог боксу); рукопаш (поєдинки з використанням борцівської та ударної техніки рук та ніг) [3, 5, 9, 11].

Лише наприкінці ХХ-го століття в умовах національного відродження та широкого розповсюдження різноманітних систем психофізичного вдосконалення з'явилися дослідники, що взялися за пошук “залишків” національних одноборств, їхню реконструкцію та розвиток [3, 7].

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Наприкінці 80-х років у м. Львові виникла група ентузіастів, які будучи патріотично налаштовані, займалися танцями та різноманітними одноборствами. Центром цієї групи були Мирослав Ших та Володимир Пилат.

У 1987 році у м. Львові було відкрито першу експериментальну секцію. У 1997 році Є. Приступа видав книгу «Традиції фізичної культури» [11], у якій були надруковані матеріали, що стосувалися гопака як бойового мистецтва.

У 1999 році у Львівському державному інституті фізичної культури було відкрито спеціалізацію з українського рукопашу гопак, яку очолив М. Величкович. Рішенням Міністерства юстиції України від 21 листопада 2003 року було зареєстровано всеукраїнську Федерацію українського рукопашу гопак.

Особливість українського рукопашу гопак відображена у самій назві виду, де «український рукопаш» є означенням суті поняття, а «гопак» – власною назвою. Рукопаш передбачає сукупність усіх можливих способів знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження навчальних, змагальних, показових та інших варіантах) у безпосередньому зіткненні, а також увесь пов'язаний із цим психофізичний вишкіл.

До рукопашних засобів знешкодження супротивника умовно належать два види. Перший без будь-яких допоміжних засобів, використовуючи лише бойові можливості власного тіла (первинне значення слова «рукопаш» – голіруч) та другий, з допомогою холодної зброї, яка становить, по суті, нероздільну єдність із тілом бійця під час бою і розглядається лише як своєрідне продовження кінцівок; рух зброї (швидкість, сила, траєкторія) у цьому випадку безперервно залежить від руху тіла і постійно керований самим бійцем (рівно на стільки ж як і власні кінцівки) [3].

В основі розвитку виду спорту покладено такі принципи концепції українського рукопашу гопак:

1. Український рукопаш гопак – цілісна система, що охоплює всі можливі способи знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження у навчальних, змагальних, показових і інших варіантах) у безпосередньому зіткненні.

2. Різноманітна техніка українського рукопашу гопак базується на єдиних принципах руху, генетично відповідних українцям.

3. Техніка і методика тренувань базуються перш за все на традиціях української народної фізичної культури, збереженої у гопаку та інших військових танцях, народних іграх тощо.

4. Враховується досвід загальноєвропейської традиції рукопашу гопак та досягнення сучасної спортивної науки.

В українському рукопаші гопак вирізняють такі елементи ритуальності як: шикування, вітання, молитва, пісня та прощання, які застосовуються під час різних частин тренувального заняття.

Серед морально-етичних основ українського рукопашу гопак забороненими є такі дії: чинити напад на супротивника, який падає, або вже лежить на долівці; виконувати копняки або стусани, тримаючись за лінви змагового кола; нападати на супротивника, якщо його ноги заплуталися між лінвами змагового кола; використовувати напад (удар чи його імітацію) у потилицю, шию, низ живота, пах, хребет; удари коліном при захваті противника, удари ліктем у голову, п'ятою зверху по голові чи ключицях, удари головою, удари будь-чим, спрямовані на навмисне ламання суглобів; кидки вище від власного зросту спортсмена [3].

Особливу увагу щодо підготовки спортсменів до змагань приділяється стійкості бійця, який в межах змагальної діяльності не може проявляти «слабкості», вираженої такими діями: навмисно повертатися спиною до супротивника; втікати, нахилити голову нижче від

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

пояса; навмисне падати, обіймати супротивника; кричати або розмовляти під час двобою; продовжувати бій після його зупинки суддями; робити образливі рухи у бік супротивника, його вчителя, глядачів, суддів; навмисне зволікати; ухилитися від двобою.

Ритуальність в українському рукопаші гопак забезпечена елементами, притаманними українським народним та військовим звичаям, які є елементами традиційної української культури. Вона виконує виховну функцію бойового мистецтва, що передбачає розвиток учня як повноцінної особистості, здатної адекватно реагувати на зміни у суспільстві під кутом зору національних інтересів України, та чітку ідентифікацію українського рукопашу гопак з українськими національними бойовими мистецтвами.

До основних особливостей техніко-тактичного арсеналу в українському рукопаші гопак належать наступні базові компоненти:

- 1) прямолінійне базове пересування;
- 2) базове пересування з обертанням навколо своєї осі;
- 3) копняк (удар ногою) прямий та коловий;
- 4) стусан (удар рукою) уперед та гак (коловий боковий удар рукою);
- 5) борцівська техніка (захвати, кидки, больові та задушливі прийоми).

Системоутворювальним чинником рукопашу гопак як виду спорту є наявність змагань. Особливості проведення змагань з українського рукопашу гопак містяться у наступному.

Програма змагань з гопака розроблена і запропонована на базі спортивної спеціалізації «Український рукопаш гопак» у Львівському державному університеті фізичної культури містить такі види [3]:

1. Бойовий танець.
2. Технічні поєдинки.
3. Рукопаш: а) з довгою палицею; б) з короткою палицею; в) голіруч.

Запропонована система змагань сприяє різносторонньому комплексному розвитку фізичних якостей спортсменів, спонукає до застосування техніко-тактичного арсеналу дій і демонструє відмінність українського рукопашу гопак, від інших видів одноборств.

Вивчення особливостей кожного із видів змагань дає підстави стверджувати, що бойовий танець передбачає виконання елементів гопака в музичному супроводі: це попередньо вивчена показова програма технічних елементів. Змагальна програма створюється самим спортсменом і повинна відповідати таким критеріям:

- бойовий танець повинен демонструвати характер стилю одноборства, його яскраві та видовищні елементи та неординарні можливості бійця;
- форма, швидкісно-силові якості та напрямок виконання технічних елементів, що входять до складу комплексу, повинні відповідати вимогам реальних бойових дій;
- рухи повинні мати конкретну бойову розшифровку;
- рухи повинні бути логічно поєднані між собою.

Під час змагань зі технічних поєдинків учасник демонструє практичне застосування техніки стилю, який він презентує, для нападу та захисту від стусанів (далі - ударів руками) та копняків (далі - ударів ногами) прямих та бічних, що виконуються партнером на трьох рівнях - рівні ніг, тулуба та голови (всього 10 елементів), а також від «зброї», яку використовують проти нього. Виконання прийомів у повний контакт (або до повного виконання) у технічних поєдинках заборонено.

Рукопаш передбачає такі види поєдинків:

- поєдинок із використанням довгої палиці і дозволені удари ногами (перший двобій);
- поєдинок із використанням двох коротких палиць і дозволені удари ногами (другий двобій);

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- повноконтактний поєдинок голіруч із застосуванням ударної техніки руками та ногами, кидкової техніки, а також больових прийомів (третій двобій).

Необхідно вказати на обмеження, запроваджені у змаганнях з українського рукопашу гопак. По-перше, під час проведення контактних видів програми обов'язкове використання захисних обладунків. По-друге, наявні вікові обмеження контакту та видів програми. Вікові обмеження контакту: до 12 років – легкий контакт; з 12 до 16 років – дозований контакт; з 17 років – повний контакт. До 18 років відсутній такий вид програми, як технічні поєдинки [3].

У контактних поєдинках до гопаківців ставляться такі вимоги: дотримання якості нападу; уміле володіння захистом; технічна і тактична майстерність; уміння мистецьки виконувати удари у дозволені частини тіла і почергово застосовувати їх під час змагу; уміння використовувати у двобої складні стрибкові елементи; мати високий рівень витривалості під час змагу і після його закінчення. Це свідчить, що український рукопаш гопак за програмою змагань є комплексним видом.

Характерною особливістю більшості українських національних одноборств є історична атрибутика – козацький однострій, який адаптований для змагальної діяльності [3, 13]. Усі спортсмени та судді мають бути вдягнені в однострій. Без однострою спортсмен до змагань не допускається. Однострій гопаківця складається з таких елементів як шаровари, сорочка, пояс, взуття.

**Висновки.** Активний розвиток такого виду спорту як український рукопаш гопак пов'язаний із основоположними принципами, дотримання яких забезпечене діяльністю Федерації українського рукопашу гопак.

Ідентифікація українського рукопашу гопак забезпечена основними особливостями техніко-тактичного арсеналу та такими базовими компонентами: прямолінійне базове пересування; базове пересування з обертанням навколо своєї осі; копняк (удар ногою) прямий та коловий; стусан (удар рукою) уперед та гак (коловий боковий удар рукою); борцівська техніка (захвати, кидки, больові та задушливі прийоми).

Системоутворювальним чинником рукопашу гопак як виду спорту є наявність змагань. Особливості проведення змагань з українського рукопашу гопак містяться у проведенні змагань з бойового танцю, технічних поєдинків, рукопаш (з довгою палицею; з короткою палицею; голіруч).

**Перспективи подальших досліджень** передбачають деталізовану характеристику техніки виду спорту та визначення напрямів наукових досліджень з удосконалення системи підготовки спортсменів із рукопашу гопак.

### Література:

1. Богуславська В. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак» / Богуславська В., Басістий М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2016. – Вип. 20, Т. 1,2. – С. 20–23.
2. Богуславська В. Ю. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий гопак» / Богуславська В. Ю., Басістий М.В. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2015. – Вип. 19, Т. 4. – С. 6–10.
3. Величкович М. Український рукопаш гопак: навч. посіб. – Львів : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
4. Гаврилюк О. Джура: історичні гри Козацько-гетьманської доби / Гаврилюк О. – Детройт, 1988. – 58 с.
5. Гачкевич А. Становлення і розвиток українських національних одноборств на сучасному етапі // Слобожанський науково-спортивний вісник: Науково-теоретичний журнал. – 2007. – № 11. – С. 240–242.



#### IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

6. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А.В. – 2009. – 87 с.
7. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е.А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А.В. – 2009. – 227 с.
8. Зубалій М. Д. Історія становлення і розвитку національного єдиноборства хортинг / М.Д. Зубалій // Науковий журнал Інституту інноваційних технологій та змісту освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 12. – К.: вид-во, 2013. – С. 39 – 47.
9. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Каляндрук Т. – Львів : Піраміда, 2007. – 304 с.
10. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
11. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури / Є. Н. Приступа. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 135-138.
12. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011. – 415 с.
13. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків: у 3-х т. / Д. І. Яворницький. – Київ : Наукова думка, 1990. – Т.1. – С. 236–237.